

2.2.5a



## Süßigkeiten- und Knabbersachen-Protokoll

Name:

Bitte immer das Datum eintragen!		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt	
	Cola/Limo/Saft									
<b>Süßes</b>  	Schokolade									
	Gummibärchen									
	Kekse/Kuchen									
	Eis									
	Bonbons									
	Dessert									
	Popkorn									
<b>Salziges</b>  	Chips									
	Erdnussflips									
	Salzstangen									
	Nüsse									

Bitte mache für jede Portion einen Strich in das entsprechende Kästchen, zähle zusammen und bewerte das Ergebnis nach der vereinbarten Regel!



BABELUGA



### **Kap. 2.2.5: Lecker – die Menge macht's!**

*Lernziel: Verboten ist verboten!*

*Themenbereich: Süßigkeiten, Fast Food, Snacks*

Abb. 2.2.5a: Süßigkeiten-und Knabbersachen-Protokoll

**Zielgruppe:** Kinder ab Grundschulalter (ggf. mit Unterstützung der Eltern) und Jugendliche.

**Ziel:** Die Kinder und Jugendlichen und ihre Familien sollen sich über Art, Menge und Häufigkeit ihres Süßigkeiten- und Knabbersachen-Konsums (inklusive der süßen Getränke) bewusst werden. Sie sollen die Menge reduzieren und die Auswahl verändern.

**Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:** Das Protokollieren von Süßigkeiten und Knabbersachen muss gut durchdacht sein und soll erst dann durchgeführt werden, wenn ein echtes Interesse zur Selbsterforschung da ist. Kinder und Jugendliche, die heimlich naschen, könnten dazu verleitet werden, dieses Verhalten auch dem Protokoll (und damit dem Adipositas-Therapeuten) zu verbergen. Mit den Betroffenen soll deshalb genau abgesprochen werden, welcher Rahmen für ein offenes, vollständiges Protokollieren notwendig ist (was dürfen die Eltern wissen?). Mit den Eltern ist zu klären, ob die Kinder dieses Protokoll schon selbst führen können bzw. welche Unterstützung sie geben können (Eltern muss von vornherein klar sein, dass die durch das Protokoll gewonnenen Informationen nicht zu Tadel und Bestrafung führen dürfen. Sie müssen mitforschen bzw. die Selbsterforschung ihres Kindes unterstützen und sollen für kreative Veränderungsschritte offen sein). Mit den Patienten wird im ersten Schritt festgelegt, wie sie protokollieren wollen, z. B.: eine Handvoll entspricht einem Strich oder Kreuz. In der Nachbesprechung werden die so ermittelten häufig verzehrten Lieblingssüßigkeiten in Augenschein genommen. Es kann nun eine Vereinbarung getroffen (und auf dem Protokoll vermerkt) werden, wann diese Süßigkeit genascht wird (z. B. immer als Nachtisch nach dem Mittagessen genießen) oder wie viel und wie oft genascht wird (z. B. anstatt drei Portionen pro Tag wird versucht, nur zwei pro Tag zu essen). Über verführerische «Fallen» (wie den Kiosk auf dem Heimweg) sollte immer gesprochen und sie sollten im «Gesamt-Süßigkeiten-Plan» eingeplant werden. In der weiteren Nachbesprechung sind auch die unterschiedlichen Nasch-Situationen zu erforschen, z. B. Geburtstage, Naschen mit Freunden, «Langeweile-Naschen», Naschen vor dem Fernseher etc., und Alternativen zu erarbeiten.

